

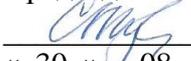
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 09:54:29
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a255807400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН


С. К. Туренко
« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 05.03.01 - Геология

направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 31.08.2021 и требованиями ОПОП по направлению подготовки 05.03.01 Геология к результатам освоения дисциплины «Адаптивная физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры «Физического воспитания».

Протокол № ___ от « 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры «Управления строительством и жилищно-коммунальным хозяйством».

Протокол № ___ от « 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  В.П. Мельников

« 30 » 08 20__ г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.б.н. доцент С.И. Хромина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины — формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры;
- Воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- Воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных резервов организма, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- Формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- Формировать навык самостоятельной организации физкультурно-спортивных форм отдыха в профессиональной и бытовой среде;
- Повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни; способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; индивидуальных физиологических особенностей организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений; средств и методов физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; особенностей формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса;

умение использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни; оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку; осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики; осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях;

владение современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности; техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов; техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных

занятий; техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) | Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю) |
|--|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества. | Знать (З1): основы построения тренировочного процесса |
| | | Уметь (У1): применить систему индивидуального тренировочного процесса |
| | | Владеть (В1): техникой построения индивидуальной тренировки |
| | УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Знать (З2): зоны тренировочного режима |
| | | Уметь (У2): построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств. |
| | | Владеть (В2): техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств |

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

Таблица 4.1

| Форма обучения | Курс/ семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. | | | Самостоятельная работа, час. | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|---------------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | | |
| Очная | 1/2 | - | 68 | - | - | Зачёт |
| Очная | 2/3 | - | 68 | - | - | Зачёт |
| Очная | 2/4 | - | 64 | - | - | Зачёт |
| Очная | 3/5 | - | 68 | - | 2 | Зачёт |
| Очная | 3/6 | - | 40 | - | 18 | Зачёт |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | - | 18 | - | - | 18 | УК-7.1. УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | - | 17 | - | - | 17 | | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | - | 17 | - | - | 17 | | Тестирование физической подготовленности |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--|---|----|---|---|----|---|--|
| 4 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | - | 68 | - | - | 68 | - | - |

3 семестр

Таблица 5.2

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|--------|----------------------|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | - | 18 | - | - | 18 | УК-7.1. УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | - | 17 | - | - | 17 | | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | - | 17 | - | - | 17 | | Тестирование физической подготовленности |
| 4 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | - | 68 | - | - | 68 | - | - |

4 семестр

Таблица 5.3

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|--------|----------------------|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | - | 16 | - | - | 16 | УК-7.1. УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической подготовленности |
| 4 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | - | 64 | - | - | 64 | - | - |

5 семестр

Таблица 5.4

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | - | 18 | - | 2 | 20 | УК-7.1. УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--|---|----|---|---|----|---|--|
| | | | | | | | | | подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | - | 16 | - | - | 16 | | Тестирование физической подготовленности |
| 4 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 18 | - | - | 18 | | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | - | 68 | - | 2 | 70 | - | - |

6 семестр

Таблица 5.5

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|--------|----------------------|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | - | 10 | - | 6 | 16 | УК-7.1. УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | - | 10 | - | 4 | 14 | | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | - | 10 | - | 4 | 14 | | Тестирование физической подготовленности |
| 4 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 10 | - | 4 | 14 | | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | - | 40 | - | 18 | 68 | - | - |

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега

Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта

Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта

Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге

Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования

Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Тема 1.7 Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях

Тема 1.8 Нормативы ВФСК ГТО

Тема 1.9 История развития Олимпийских игр

Тема 1.10 Значение физической культуры и спорта в образовании населения и социально – экономическом развитии Российской Федерации

Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе

Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча

Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

Тема 2.5 Техника нападающего удара

Тема 2.6 Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка

Тема 2.7 Развитие основных физических качеств волейболистов

Тема 2.8 Организация, правила проведения соревнований по волейболу

Тема 2.9 Техника безопасности на занятиях волейболом

- Тема 2.10 Тактическая и интегральная подготовка
Тема 2.11 Инструкторская и судейская практика в волейболе
Раздел 3. Баскетбол
Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе
Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол
Тема 3.5 Техника безопасности в баскетболе
Тема 3.6 Развитие основных физических качеств баскетболистов
Тема 3.7 Точность мышечно-суставного чувства
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Тема 4.1 Совершенствование техника отжиманий от пола
Тема 4.2 Совершенствование техники наклона
Тема 4.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
Тема 4.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
Тема 4.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед.
Тема 4.6 Сила и подвижность нервных процессов
Тема 4.7 Статическая выносливость «позных» мышц
Тема 4.8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Тема 4.9 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ
Тема 4.10 Социально-биологические основы физической культуры
Тема 4.11 Методические принципы физического воспитания
Тема 4.12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Тема 4.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
Тема 4.14 Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|-------|--------------------------|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 1 | 1 | 6 | Совершенствование техники бега |
| | | 1 | Совершенствование техники низкого старта |
| | | 1 | Совершенствование техники высокого старта |
| | | 1 | Совершенствование техники поворота в беге |
| | | 1 | Совершенствование техники финиширования |
| | | 6 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 2 | 2 | 3 | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе |
| | | 4 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча |
| | | 4 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча |
| | | 8 | Совершенствование техники игры в волейбол |
| 3 | 3 | 1 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 4 | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча |
| | | 4 | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча |

| | | | |
|----------------------|---|----|---|
| | | 4 | Совершенствование техники бросков в баскетболе |
| | | 4 | Совершенствование техники игры в баскетбол |
| 4 | 4 | 2 | Совершенствование <u>техника отжиманий от пола</u> |
| | | 2 | Совершенствование <u>техники наклона</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техники подтягивания на высокой перекладине</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техника подтягивания на низкой перекладине</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед</u> |
| Итого во 2 семестре: | | 68 | |

3 семестр

Таблица 5.2.2

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|---------------------|--------------------------|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 5 | 1 | 8 | Совершенствование техники бега |
| | | 1 | Совершенствование техники низкого старта |
| | | 1 | Совершенствование техники высокого старта |
| | | 1 | Совершенствование техники поворота в беге |
| | | 1 | Совершенствование техники финиширования |
| | | 4 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 6 | 2 | 1 | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе |
| | | 4 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча |
| | | 4 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча |
| | | 8 | Совершенствование техники игры в волейбол |
| 7 | 3 | 1 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ведения и ловли б/б мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи б/б мяча |
| | | 6 | Совершенствование техники бросков в баскетболе |
| | | 6 | Совершенствование техники игры в баскетбол |
| 8 | 4 | 4 | Совершенствование <u>техника отжиманий от пола</u> |
| | | 3 | Совершенствование <u>техники наклона</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техника подтягивания на высокой перекладине</u> |
| | | 3 | Совершенствование <u>техника подтягивания на низкой перекладине</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед</u> |
| Итого в 3 семестре: | | 68 | |

4 семестр

Таблица 5.2.3

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|-------|--------------------------|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 9 | 1 | 5 | Совершенствование техники бега |
| | | 2 | Совершенствование техники низкого старта |
| | | 2 | Совершенствование техники высокого старта |
| | | 2 | Совершенствование техники поворота в беге |
| | | 2 | Совершенствование техники финиширования |
| | | 4 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 10 | 2 | 2 | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе |
| | | 2 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча |
| | | 7 | Совершенствование техники игры в волейбол |
| 11 | 3 | 2 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча |

| | | | |
|----|---|----------------------------|---|
| | | 2 | Совершенствование техники бросков в баскетболе |
| | | 4 | Совершенствование техники игры в баскетбол |
| 12 | 4 | 4 | Совершенствование <u>техника отжиманий от пола</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техники наклона</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техника подтягивания на высокой перекладине</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техника подтягивания на низкой перекладине</u> |
| | | 6 | Совершенствование <u>техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед</u> |
| | | Итого в 4 семестре: | |

5 семестр

Таблица 5.2.4

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|----------------------------|--------------------------|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 13 | 1 | 8 | Совершенствование техники бега |
| | | 1 | Совершенствование техники низкого старта |
| | | 1 | Совершенствование техники высокого старта |
| | | 1 | Совершенствование техники поворота в беге |
| | | 1 | Совершенствование техники финиширования |
| | | 4 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 14 | 2 | 2 | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе |
| | | 4 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча |
| | | 4 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча |
| | | 8 | Совершенствование техники игры в волейбол |
| 15 | 3 | 4 | Совершенствование <u>техника отжиманий от пола</u> |
| | | 3 | Совершенствование <u>техники наклона</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техника подтягивания на высокой перекладине</u> |
| | | 3 | Совершенствование <u>техника подтягивания на низкой перекладине</u> |
| | | 4 | Совершенствование <u>техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед</u> |
| 16 | 4 | 1 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча |
| | | 3 | Совершенствование техники бросков в баскетболе |
| | | 8 | Совершенствование техники игры в баскетбол |
| Итого в 5 семестре: | | 68 | |

6 семестр

Таблица 5.2.5

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|-------|--------------------------|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 17 | 1 | 1 | Совершенствование техники бега |
| | | 2 | Совершенствование техники низкого старта |
| | | 2 | Совершенствование техники высокого старта |
| | | 2 | Совершенствование техники поворота в беге |
| | | 2 | Совершенствование техники финиширования |
| | | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 18 | 2 | 2 | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе |
| | | 2 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча |
| | | 4 | Совершенствование техники игры в волейбол |
| 19 | 3 | 2 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча |
| | | 2 | Совершенствование техники бросков в баскетболе |
| | | 2 | Совершенствование техники игры в баскетбол |

| | | | |
|----------------------------|---|-----------|---|
| 20 | 4 | 2 | Совершенствование <u>техника отжиманий от пола</u> |
| | | 2 | Совершенствование <u>техники наклона</u> |
| | | 2 | Совершенствование <u>техника подтягивания на высокой перекладине</u> |
| | | 2 | Совершенствование <u>техника подтягивания на низкой перекладине</u> |
| | | 2 | Совершенствование <u>техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед</u> |
| Итого в 6 семестре: | | 40 | |

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

5 семестр

Таблица 5.2.6

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема | Вид СРС |
|----------------|--------------------------|-------------|--|---|
| | | ОФО | | |
| 11 | 4 | 0 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Изучение теоретического материала Подготовка к практическим занятиям. |
| 12 | | 2 | Методические принципы физического воспитания | |
| 13 | | 0 | Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом | |
| Итого в 5 сем: | | 2 | | |

6 семестр

Таблица 5.2.7

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема | Вид СРС |
|----------------|--------------------------|-------------|--|---|
| | | ОФО | | |
| 14 | 4 | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | Изучение теоретического материала Подготовка к практическим занятиям. |
| 15 | | 6 | Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом | |
| 16 | | 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | |
| Итого в 6 сем: | | 18 | | |

5.2.3 Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1

Таблица 8.1

| № п/п | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------------------------------|---|-------------------|
| I текущая аттестация | | |
| 1 | Работа на практических занятиях | 0-18 |
| 2 | Выполнение текущих контрольных нормативов | 0-10 |
| | ИТОГО: за I текущую аттестацию | 0-28 |
| II текущая аттестация | | |
| 3 | Работа на практических занятиях | 0-22 |
| 4 | Выполнение текущих контрольных нормативов | 0-10 |
| | ИТОГО: за II текущую аттестацию | 0-32 |
| III текущая аттестация | | |
| 5 | Работа на практических занятиях | 0-30 |
| 6 | Тестирование физической подготовленности | 0-10 |
| | ИТОГО: за III текущую аттестацию | 0-40 |
| | ВСЕГО: | 0-100 |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотеки ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- База данных Консультант «Электронная библиотека технического ВУЗа»
- Электронно-библиотечная система IPRbooksc ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>
- ООО «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru
- Электронно-библиотечная система elibrary с ООО «РУНЭБ» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Windows,
- Microsoft Office Professional Plus

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |

| | | | |
|----|--------------------------------|---|---|
| 1. | Прикладная физическая культура | <p>Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.</p> | 625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 |
| | | <p>Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10.</p> | 625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 |
| | | <p>Практические занятия: Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> | 625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий») |

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры в прикладном ее назначении, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления, поиску интерактивных форм проведения самостоятельных занятий, с использованием цифровых устройств для самонаблюдения, при физических нагрузках.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах:

1. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

2. Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

3. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

4. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

5. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Ключникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

6. Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

7. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

8. Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

9. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

10. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Прикладная физическая подготовка

Код, направление подготовки: 05.03.01 Геология

Направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества. | Знать (З1) основы построения тренировочного процесса | Не знает основ построения тренировочного процесса | Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса | Демонстрирует хорошие знания основ построения тренировочного процесса | Демонстрирует отличные знания основ построения тренировочного процесса |
| | | Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса | Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса | Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса. | Использует систему индивидуального тренировочного процесса | Использует систему индивидуального тренировочного процесса в личностном развитии системно, достиг спортивных результатов |
| | | Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки | Не владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке | Не уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке | Владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке | Уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке |
| | УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Знать (З3) зоны тренировочного режима | Не знает зоны тренировочного режима | Знает зоны тренировочного режима | Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания | Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания, и способы ее поддержания |
| | | Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки | Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки | Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки | Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки | Уверенно выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|-----------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств | Не владеет техникой самоконтроля и восстановления | Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления | Владеет техникой самоконтроля и восстановления | В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств |

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Прикладная физическая культураКод, направление подготовки 05.03.01 ГеологияНаправленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология

| № п/п | Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания | Количество Экземпляров БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-) |
|-------|---|----------------------------|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/489224 | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 2 | Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489119 | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 3 | Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 4 | Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 5 | Хромина, Светлана Ивановна. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 6 | Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 7 | Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 8 | Клюшников, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшников ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801950 | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 9 | Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 10 | Смирнова, И. А. | ЭР* | 30 | 100 | + |

| | | | | | |
|----|--|-----|----|-----|---|
| | Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948 . | | | | |
| 11 | Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php? | ЭР* | 30 | 100 | + |

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>